

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА, САУН, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в бассейне допускаются взрослые, дети и подростки в возрасте до 17 лет:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Для посещения бассейна детьми в возрасте от 3 (трех) лет обязательным условием является наличие медицинской справки формы № 083/4-89. Срок действия справки – 6 месяцев со дня выдачи, если иное не указано в справке. Для детей в возрасте от 3 месяцев до 3 лет необходимо предоставить справку от педиатра с указанием результатов на энтеробиоз и яйцеглист.

1.3. Детям от 3 месяцев до 14 лет разрешено находиться в зоне бассейна строго в сопровождении родителя (законного представителя), являющегося Членом Клуба, персонального тренера, либо под присмотром инструктора (в рамках группового занятия).

1.4. Посещать детский бассейн разрешено только детям до 7 лет (в сопровождении взрослого, если требуется его помощь).

1.5. При проведении групповых занятий (грудничковое плавание, раннее детское плавание до 3х лет) одному из родителей разрешается присутствовать в детском бассейне.

1.6. Необходимо выполнять требования дежурного тренера. Бережно относиться к оборудованию Клуба. После тренировок с дополнительным оборудованием инвентарь необходимо вернуть на место в зону хранения инвентаря.

1.7. Строго запрещено пребывание в зоне бассейна в верхней одежде и уличной обуви (в том числе в бахилах).

1.8. Перед посещением бассейна необходимо принять душ.

1.9. При проведении групповых (персональных) занятий в маленьком бассейне зона проведения ограничивается для посещения другими Гостями Клуба.

1.10. Занятия плаванием под руководством тренера проводятся индивидуально или в группах. По окончании групповых занятий или персональных тренировок родители должны встречать ребенка в зоне бассейна и сопровождать его в раздевалку. Присутствие родителей во время детского группового занятия запрещено, так как присутствие родственников может отвлекать ребенка от тренировочного процесса.

1.11. При проведении занятий (тренировок) по плаванию под руководством тренера должны соблюдаться Правила посещения семейного фитнес центра CITY SPORT, расписание тренировок, установленные режимы занятий.

1.12. Посещать бассейн разрешается только в плавательном костюме (купальник, плавки), плавательной шапочке (резиновой, тканевой) и специальной обуви (резиновых тапочках, которые не скользят).

1.13. Запрещается бегать по всей территории зоны бассейна, включая раздевалки.

1.14. При подъеме и спуске по лестницам бассейна необходимо крепко держаться за перила.

1.15. Запрещается прыгать в чашу бассейна с бортика.

1.16. Категорически запрещается посещение бассейна в нетрезвом состоянии или в состоянии наркотического опьянения.

1.17. Запрещается сидеть, лежать, виснуть на разделительных дорожках в чаше бассейна.

1.18. При проведении занятий по расписанию необходимо освободить дорожку и перейти на свободную.

1.19. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допускать Вас к занятию во избежание причинения вреда здоровью.

1.20. Запрещается приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на всей территории зоны бассейна.

1.21. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг-украшения, о которые Вы можете пораниться сами и поранить других посетителей во время плавания, необходимо снять до входа на территорию бассейна.

1.22. Категорически запрещено оставлять детей до 14 лет без присмотра.

1.23. Клиенты могут занимать во время аква-аэробики и других групповых занятий только одну дорожку. Занимать вторую дорожку посетители урока могут только по согласованию с инструктором. Самостоятельно подобные решения принимать запрещено.

1.24. Запрещается использовать гигиенические средства в стеклянной упаковке, питьевые стеклянные бутылки.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. С разрешения дежурного администратора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Снять с себя часы, висюльки, сережки, цепочки и другие украшения.

2.2. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.3. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.4. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.5. С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.6. Выполнять задания строго на дорожке, указанной тренером.

2.7. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся обязан:

3.1. Неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия, строго на дорожке соответственно расписания;

3.1.2. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений;

3.1.3. При плавании на дорожке более одного человека держаться правой стороны во избежание столкновения;

3.1.4. Выполнять прыжки с бортика только с разрешения тренера, проводящего занятия;

3.1.5. Выполнять ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший впереди не появится на поверхности воды;

3.1.6. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

3.1.7. При плохом самочувствии сразу сообщить тренеру.

3.2. Занимающимся запрещается:

3.2.1. Выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;

3.2.2. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела, а так же одежду во избежание несчастных случаев и травм;

3.2.3. «Топить» друг друга;

3.2.4. Громко кричать, подавать ложную тревогу;

3.2.5. Снимать шапочку для плавания;

3.2.6. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- 3.2.7. Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
 - 3.2.8. Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
 - 3.2.9. Плавать поперек разделительных дорожек бассейна;
 - 3.2.10. Нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия.
 - 3.2.11. Оставаться при нырянии долго под водой;
 - 3.2.12. Изменять резко направление своего движения в воде;
 - 3.2.13. Выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
 - 3.2.14. Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.
- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

4. Требования безопасности в аварийных и других чрезвычайных ситуациях

- 4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, либо дежурному тренеру.
- 4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, либо дежурному тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

5. Требования по безопасности по окончании занятий

- 5.1. С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
- 5.2. С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.
- 5.3. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- 5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

6. Правила посещения саун

- 6.1. В зоне бассейна располагаются 2 сауны: влажная (температура 110 градусов) и сухая (температура 80 градусов), которые предназначены для общего пользования мужчинами и женщинами, поэтому просим Вас посещать сауну в соответствующей одежде.
- 6.2. В саунах КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещается использовать и проносить с собой любые виды жидкости. СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО поливать водой или иными жидкостями оборудование саун, в том числе электрокаменку во влажной сауне. Запрещается использовать любые косметические средства или пользоваться маслами для бани. Это может вызвать аллергические реакции у детей и других клиентов Клуба.
- 6.3. Перед посещением сауны нужно принять душ, но только без мыла, которое смывает жировую пленку, защищающую кожу от пересыхания. Ни в коем случае нельзя мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.
- 6.4. Не рекомендуется посещать сауны, если почувствовали легкое недомогание или переутомление после нагрузок. Перед посещением сауны необходимо оценить

свое самочувствие. Запрещено самостоятельно менять температурный режим нагрева саун.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Каждый клиент обязан соблюдать правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале:

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у тренера инструктора.
2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16 – летнего возраста. Лица, в возрасте с 14 до 16 лет, допускаются в зал только с письменного согласия родителей под их ответственность в рамках проведения персональной тренировки.
3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
4. Запрещается заниматься с голым торсом.
5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся, режущиеся и другие посторонние предметы.
6. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом или с инструктором. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
7. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим, Вас с пониманием отнестись к требованиям тренера-инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале самостоятельно и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то клуб не несет ответственности за Ваше здоровье.
8. Каждую тренировку рекомендуется начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны третьего лица.
10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Желательно выполнять упражнения в специальных перчатках, иначе это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не

допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов

12. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

13. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения Вы можете у тренера-инструктора.

14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.

15. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендует я пользоваться атлетическим поясом.

17. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

18. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору клуба.

19. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

20. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,52 метров от стекла и зеркал.

21. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

22. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

23. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Во время тренировок рекомендуется использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Не рекомендуется использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время

24. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений

25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

27. При занятиях с персональным тренером необходимо оповестить тренера о наличии каких-либо отклонений по здоровью, или показать рекомендации от врача.

КЛИЕНТ ПРИНИМАЕТ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ СЕБЯ И СВОИХ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ (при их наличии) НА ТЕРРИТОРИИ ФИТНЕС-КЛУБА CITY SPORT.

КЛУБ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВОЗМОЖНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

1. При нарушении клиентом правил Клуба, правил техники безопасности.
2. Если клиент тренируется самостоятельно.
3. Нарушает рекомендации врачебного заключения.
4. За травмы, полученные вне территории клуба.
5. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
6. За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба.
7. В случае обострения хронических заболеваний.